

手作りカレー

大根カレー



エネルギー
218 kcal(1人分)

材 料 (1人分)

(食材)	(分量)	(食材)	(分量)
・豚肉	25 g	・コンソメ	1.5g
・土しょうが	0.5 g	・ヨーグルト	2 g
・おろしにんにく	0.1 g	・脱脂粉乳	3 g
・塩	少々	(スキムミルク)	
・こしょう	少々	・角チーズ	4 g
・白ぶどう酒	1 g	《ルウ》	
・サラダ油	0.5 g	・バター	4 g
・玉ねぎ	45 g	・小麦粉	4 g
・にんじん	10 g	・砂糖	0.3 g
・じゃがいも	15 g	・湯	40 g
・大根	30 g	・カレー粉	0.9 g
・トマトピューレ	8 g		
・りんごピューレ	4 g		
・チャツネ	1 g		
・トマトケチャップ	2 g		
・濃口しょうゆ	0.8 g		
・ウスターソース	2.5 g		
・水	25 g		

作 り 方

- 1.具材を切る。
玉ねぎ…粗みじん切り
にんじん・大根…いちょう切り
じゃがいも…適宜に切る
- 2.《ブラウンルウを作る》
鍋にバターを熱して溶かし、小麦粉をふり入れ、砂糖を加えて茶色になるまで20分ほど炒め、湯でのばす。
- 3.カレー粉はブラウンルウを作る時にふり入れ、カレールウを作る。
- 4.別鍋に油を熱し、土しょうが・おろしにんにくを炒め、肉を入れ、下味をつけて炒める。
- 5.玉ねぎを加えてすき通るまで炒め、にんじん・じゃがいもを加えてさらに炒め、水を入れてアクをとり、大根・コンソメを加えて煮る。
- 6.トマトピューレ・りんごピューレ・チャツネを加えて煮、トマトケチャップ・濃口しょうゆ・ウスターソースを加えて煮込む。
- 7.材料が煮えたら角チーズを入れ、湯で溶いた脱脂粉乳・ブラウンルウ・ヨーグルトを加え、再沸騰させて仕上げる。

ひとことメモ

じっくり炒めたブラウンルウにカレー粉を加えて作るこだわりのカレールウです。
ルウから作ったカレーは給食でも大人気のメニューです。

